

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «30»августа 2024г.



С Т В Е Р Ж Д А Ю  
Заведующий МБДОУ «Алёнка»  
Ингачева Е.И.  
Приказ № 146  
От «30»августа 2024г.

### ***Режим занятий и режимных моментов обучающихся в дошкольных группах***

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы МБДОУ «Алёнка», потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ «Алёнка» являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений.

**\*\*\* В теплый период года (апрель-октябрь)** увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

**\*\*\* В холодный период (ноябрь - март)** по показаниям температурного режима возможно сокращение длительности прогулки или замена прогулки на совместную деятельность воспитателя с детьми или самостоятельную деятельность детей в группе, помещениях.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в МБДОУ «Алёнка» и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 МБДОУ «Алёнка» может корректировать режим дня в зависимости от вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

**Режим занятий и основных режимных моментов детей раннего возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>От 1,5 до 2х лет</b>	<b>От 2 до 3х лет</b>
1	Утренний прием, игры,	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00
2	Гимнастика	08.00 – 08.10	08.00 – 08.10
3	Подготовка к завтраку. Завтрак	08.10 – 08.35	08.10 – 08.35
4	Утренний сбор, игры	08.35 – 09.00	08.35 – 09.00
5	ОД (образовательная деятельность)	09.00 – 09.10 09.20 - 09.30	09.00 – 09.10 09.20 - 09.30
6	Самостоятельная деятельность, игры	09.30 – 09.50	09.30 – 09.50
7	Второй завтрак	09.50 – 10.00	09.50 – 10.00
8	Прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.20	10.00 – 11.20
9	Подготовка к обеду, обед.	11.20 – 12.00	11.20 – 12.00
10	Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
11	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
12	Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
13	Предметная (игровая деятельность), индивидуальные занятия, прогулка	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30
14	Вечерний сбор	16.30 – 16.40	16.30 – 16.40
15	Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.10	16.40 – 17.10
16	Предметная (игровая) деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 19.00	17.10 - 19.00

**Режим занятий и основных режимных моментов детей младшего дошкольного возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>
1	Утренний прием, игры,	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00
2	Гимнастика	08.00 – 08.10	08.00 – 08.10
3	Самостоятельная деятельность, игры	08.10 – 08.20	08.10 – 08.20
4	Завтрак	08.20 – 08.40	08.20 – 08.40
5	Утренний сбор	08.40 – 09.00	08.40 – 09.00
5	ОД (Образовательная деятельность)	09.00 – 09.15 09.25 – 09.40	09.00 – 09.20 09.30 – 09.50
6	Предметная и игровая деятельность.	09.40 – 10.00	09.50 – 10.00
7	Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
8	Самостоятельная деятельность, индивидуальные занятия, игры	10.10 – 10.30	10.10 – 10.30
9	Прогулка, возвращение с прогулки	10.30 – 11.45	10.30 – 11.50
10	Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15	11.50 – 12.20
11	Подготовка ко сну, сон	12.15 – 15.00	12.20 – 15.00
12	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
13	Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
14	ОД (Образовательная деятельность), самостоятельная деятельность, игры, индивидуальные занятия, прогулка	15.30– 16.40	15.30 – 16.40
15	Вечерний сбор	16.40–16.50	16.40–16.50
16	Подготовка к ужину, ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
17	Игры, прогулка, уход домой	17.10 – 19.00	17.10 – 19.00

**Режим занятий и основных режимных моментов детей  
старшего дошкольного возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
1.	Утренний прием, игры	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00
2.	Гимнастика	08.00 – 08.10	08.00 – 08.10
3.	Самостоятельная деятельность, игры	08.10 – 08.20	08.10 – 08.20
4.	Завтрак	08.20 – 08.35	08.20 – 08.35
5.	Утренний сбор	08.35 – 09.00	08.35 – 09.00
6.	ОД (Образовательная деятельность), индивидуальные занятия	09.00 – 09.25 09.35 – 10.00	09.00 – 09.30 09.40 – 10.10
7.	Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
8.	Самостоятельная деятельность, ОД (Образовательная деятельность), индивидуальные занятия, игры	10.10 – 10.35	10.20 – 10.50
9.	Прогулка, возвращение с прогулки	10.35 – 12.05	10.50 – 12.10
10.	Подготовка к обеду, обед	12.05 – 12.30	12.10 – 12.30
11.	Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
12.	Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
13.	Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
14.	Игры, ОД (Образовательная деятельность), самостоятельная деятельность, прогулка	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00
15.	Вечерний сбор	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
16.	Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
17.	Игры, прогулка, уход домой	17.15 – 19.00	17.15 – 19.00